

6. PORUCHA ŘEČI, CHÁPÁNÍ A POLYKÁNÍ

Logoped je největším odborníkem na vyhodnocení a léčbu problémů týkajících se komunikace (řeči a hlasu) a polykání.

Nejběžnější změny se objevují u řeči a polykání.

ŘEČ

Když se při zasílání informací do svalů fonačních a artikulačních orgánů objeví porucha v neurologických mechanismech, tak to znamená dysfunkci artikulace. Tato dysfunkce se nazývá dysarthrie.

Existuje několik druhů dysarthrie, ale ten, který se u roztroušené sklerózy objevuje nejčastěji, je spasticko-ataktický typ - smíšená dysarthrie, jako důsledek mozkové a mozečkové afekce. Bolesti této dysfunkce jsou spojeny s mírou neurologické afekce a počtem změněných systémů motorických nervů.

Obecně lze uvést, že změny řeči jsou pozorovány v následujících případech:

- Porucha ovládnutí intenzity (charakterizována snižováním intenzity hlasu na konci věty)
- Chybná artikulace (vynechávky, substituce, atd.)
- Monotónnost řeči.
- Špatné dýchání při mluvení (časté, během konverzace může dojít k nedostatku vzduchu a únavě)
- Vlácení slov
- Nakřáplý hlas
- Potíže s foukáním, cucáním a pískáním.

- Pomalé, ale přesné vyjadřování. Ačkoliv je tento problém nejobvyklejší, můžeme se rovněž setkat s opakem, který je charakterizován rychlým rytmem a vynecháváním slov.

RADA PRO PEČOVATELE

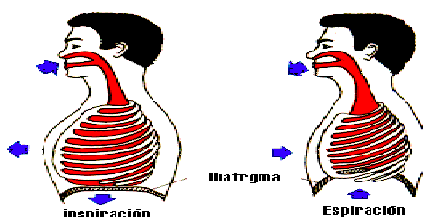
Mezi některé rady pro pečovatele a rodinu osob s RS s dysarthrií patří:

- Povzbuzovat osobu, aby mluvila pomalu a přeháněla hlasitost.
- Poskytněte jí dostatek času na klidné vyjádření.
- Zkuste přejít na vizuální komunikaci tak, aby osoba s RS používala obličejové výrazy, které rozhovor zjednoduší.
- Trvejte na tom, aby osoba strukturovala větu a zkoušela vytvořit krátké věty.
- Jestli má pocit, že má nedostatek vzduchu, tak jí připomeňte, jak je dýchání důležité.

Rehabilitace řeči pokračuje doma a je vhodné nacvičovat dýchání a cvičit ústní a obličejové svaly.

Cviky prováděné doma:

1. Inhalujte nosem, tak naplníte tělo vzduchem, počkejte jednu vteřinu a vzduch ústy vydechněte, tak budete vydávat zvuky. Zkuste zvuky co nejvíce prodlužovat. Poté střídejte hlasité a tiché zvuky



2. Střídejte dýchání s fonacemi: po hlubokém nadechnutí prodlužujte samohlásky a při nadechování počítejte, atd.
3. Cviky na zlepšení foukání: foukejte do dechových nástrojů, do papírů, do sklenice s nápojem, atd.



4. Cviky na procvičení úst a řeči:
 - Jazyk: zvedání, pohyby do stran, vibrace, rotace.
 - Rty: vystrčení, pohyby do stran, vibrace, tlak.
 - Tváře: vypouknutí obou tváří a vypouknutí jen levé a pak jen pravé tváře.
 - Patro (přepážka mezi ústní a nosní) : kloktání, excesivní zívání, atd.



CHÁPÁNÍ

Osoby s RS mohou mít také problémy s chápáním, čtením a konverzací.

KONVERZACE:

Mohou potřebovat více času na pochopení vysvětlení a mohou mít větší potíže, když poslouchají konverzaci více lidí. Před začátkem konverzace je žádoucí zajistit pozornost dalších hovořících osob tak, aby se zbytečně neunavily.

ČTENÍ:

I přes skutečnost, že byla postižená osoba dobrým čtenářem, tak přestává číst, protože jí četba případně obtížná a osoba tak snižuje čas věnovaný čtení.

Osvojení čtení v nové situaci, aniž by byl tento návyk ztracen.

Čtení denního tisku nebo poslech zpráv v televizi či rádiu může být nesnadný. Můžeme osobě s RS pomoci tak, že budeme dění komentovat nebo neformálně formou konverzace vysvětlovat.

RADY PRO OŠETŘOVATELE

- Vysvětlujte věci pomaleji
- Respektujte odbočení od konverzace
- Ujistěte se, že vám osoba rozumí
- Dejte jí čas, nepokoušejte se odpověď uhodnout
- Povzbudte ji ke čtení
- Navrhněte kratší chvíli ke čtení
- Navrhněte menší počet stran
- Čtěte s ní a poslouchajte zprávy

POLYKÁNÍ

Dysfunkce polykání se nazývá dysfagie, což je změna jedné nebo více složek v procesu polykání, protože vkládáme jídlo do úst a to poté skončí až v žaludku.

Dysfagie se u osob s RS vyskytuje asi v 33 % - 55 % případů. Osoby s RS trpí dysfagií s tekutinami, což má při pití za následek kašláni a někdy také tvorbu slin.

Normální polykání je proces, jenž se skládá ze čtyř fází. Všechny vyžadují dobrou mobilitu různých orgánů, dobrou koordinaci dýchání a správný reflex. Tyto procesy se mohou s příchodem RS změnit a nastat tak potíže s polykáním nebo dysfagie.

Dysfagie se ne vždy projeví jasným způsobem a je nutné věnovat pozornost následujícím znamením, případně symptomům, které mohou naznačit, že polykání není odpovídající.

Projevy dysfunkce mohou být tyto:

- Obtížné polykání slin, slintání
- Kašel během polykání nebo po polknutí
- Absence kašlacího reflexu
- Oslabení nebo snížení citlivosti
- Obtížné udržení jídla v ústech nebo nesnadný pohyb jídla v ústech
- Velmi pomalé žvýkání a polykání
- Přítomnost zažívacích zbytků v ústech po polknutí
- Dušení při konzumaci jídla
- Změny hlasu
- Výstup zbytku jídla tracheálním otvorem nebo nosem
- Nadměrné nebo nedostatečné tvoření slin
- Ztráta chuti, změny váhy
- Opakované zápaly plic
- Horečka bez zřejmých příčin

Disfagie může být léčena, takže jestli u pacientů vyzorujete obtíže s polykáním, je důležité to oznámit lékaři. Zhodnotí situaci a pošle

pacienta ke specialistovi, v tomto případě k otorhinolaryngologovi, který provede důkladné testy. Později se o pacienta bude starat logoped, jenž mu pomůže s problémy s polykáním. Naučí pacienta např. provádět cviky na posílení žvýkacích svalů a krku, dále dýchat jiným způsobem a poradí mu vhodné složení jídel a nápojů. Logoped dále pacienta naučí zaujmout kompenzační polohy, aby nedocházelo k dušení.

RADY PRO OPATROVNÍKY

Během konzumace jídla bude zdravotník, pomocník nebo příbuzný dbát na tyto indikace:

- OKOLNÍ PROSTŘEDÍ:

Prostředí by mělo být klidné, bez žádných rušících stimulů.

Zajištění dostatku času na jídlo.

Zabránit tomu, aby osoba byla při jídle příliš unavená nebo ospalá.

Osoba by měla jít spát až po třech hodinách od večere.

- POLOHA:

Nejlepší polohou při jídle je sezení - se vzpřímenou hlavou a tělem a dobrou opěrou. Jestliže musí být pacient v posteli, měl by sedět v úhlu 60°- 80°.

Zkontrolujte, zda pacient zaujímá pozici, kterou mu logoped nařídil.

Provádějte cvičení na posilování mimických svalů, jazyka, rtů a tváří nařizené logopedem.

Koordinujte dýchání a polykání.

- ÚSTNÍ HYGIENA:

Přesvědčte se, že je chrup správně upraven.

Hygiena by měla být odpovídající, a to před jídlem i po něm (zuby by se měly čistit po každém jídle).

Péče o ústa je vhodná k udržení vlhkosti sliznice a stimulaci tvorby slin a k předejití uvíznutí jídla.

- JÍDLO:

ARÓMA: silné nebo kyselé aróma stimuluje polykání.

TEPLOTA: studené nebo teplé jídlo stimuluje polykací reflexy; je vhodné je střídat. Je důležité být obzvláště pozorný u pacientů se změněnou citlivostí.

MNOŽSTVÍ: nakrájejte jídlo na malé kousky. Jídla by na lžici nemělo být mnoho.

Je velice důležité zajistit, aby jídlo vypadalo chutně, protože jsou osoby, které ztratily čich a hmat a neprodukují dostatečné množství slin.

KONZISTENTNOST: jídlo by mělo být stejnorodé, nemíchejte pevné látky s tekutinami (vyhýbejte se pomerančům, hroznům, polévkám). Nejjednodušeji polykatelné jsou polutuhá jídla (např. pudink, pyrė, želė). Vyhýbejte se také lepkavým jídlům (kondenzované mléko, med). Jídlo, které se drobí (různé koláče), není rovněž vhodné.

Osoby s RS musí mít vyváženou stravu. Neexistuje žádná specifická strava, jež by mohla nemoc vyléčit. Jídlo by se mělo střídat. Přejezení a nepravidelná strava jsou zdraví škodlivé.

- JAK POSTUPOVAT PŘI POLYKÁNÍ:

1. Vdechněte
2. Zadržte dech
3. Polykejte “silou”
4. Vydechněte

Cílem je, aby pacient polykal bez rizika komplikací a výživa a hladiny hydrace byly odpovídající.